Always Happy Happy Always

It's Easy To Be Happy

ditulis oleh

Frengky

AHHA - It's Easy To Be Happy

Penulis : Frengky

Ukuran Buku	:	95 x 125 mm
Kertas Sampul	:	Art Cartoon 190 gsm
Kertas Isi	:	HVS 70 gsm
Jumlah Halaman	:	98 halaman
Typografi	:	Segoe UI, Amatic, Lucida Handwriting
Grafis	:	Poise design

Diterbitkan Oleh :

Vidyāsenā Production
Vihāra Vidyāloka
Jl. Kenari Gg. Tanjung I No. 231
Telp. 0274 542 919
Yogyakarta 55165

Cetakan Pertama, Februari 2014

Untuk Kalangan Sendiri

Daftar Isi

Prawacana Penerbit

Senyuman, senyuman adalah tanda seseorang berbahagia pada umumnya. Namun terkadang kita tidak tahu akan makna kebahagiaan tersebut. Kita terkadang bahagia karena diri kita sendiri atau atas kebahagiaan orang lain yang dilontarkan kepada kita. Kebahagiaan pribadi itu terkadang muncul karena orang yang kita sayangi ada di sekitar kita atau saat kita berulang tahun. Sepertinya dalam masa apa pun (dari kecil sampai tua) saat hari ulang tahun inilah orang-orang akan selalu berbahagia. Berbicara soal ulang tahun, Insight Vidyasena Vihara Vidyaloka menerbitkan sebuah buku yang berjudul "It's Easy To Be Happy". Buku ini diterbitkan dalam rangka ulang tahun Vidyasena ke - 27. Buku ini memberikan pencerahan kepada kita tentang arti kebahagiaan. Kebahagiaan bukanlah sesuatu yang kita cari namun kebahagiaan itu ada di dalam diri kita

sendiri dan kitalah yang membentuk kebahagiaan itu. Kebahagiaan bisa diraih melalui pikiran kita, atau jika kita sulit untuk mengkondisikan batin kita untuk selalui berpikir positif (bahagia) kita bisa melatihnya secara perlahan dengan cara "DAMODAR" (Dana Moralitas dan Kesadaran) yang akan dikupas habis dalam buku ini. Masih banyak alternatif lain lagi yang disarankan untuk mengkondisikan dan membuat kebahagian untuk diri kita sendiri. It's very easy to be happy.

Semoga buku ini bisa memberikan pencerahan kepada kita semua sehingga kebahagiaan yang kita impikan bisa kita raih. Terima kasih kepada sdr. Frengky selaku penulis buku ini dan *proof reader* untuk naskah buku ini. Terima kasih pula kami sampaikan kepada para donatur, karena dana yang diberikan sangat mendukung dalam penerbitan buku ini dan yang terakhir kami ucapkap terima kasih kepada para pembaca karena buku tanpa ada pembaca maka buku tersebut tidak bermakna.

Agar wawasan dan pengetahuan kita semakin bertambah marilah mulai hari ini kita biasakan membaca buku, terutama buku yang bertemakan Dhamma. Kritik, saran, dan masukan sangat kami harapkan dan hal itu akan menjadi semangat bagi kami untuk menyempurnakan buku-buku kami selanjutnya. "Selamat Ulang Tahun Vidyasena yang ke-27. Semoga semakin maju dalam Dhamma dan bisa membabarkan Dhamma lebih luas lagi, Semangat Para Prajurit Dhamma".

Bhavatu Sabbamaṅgalaṁ, Semoga jadilah semua kebaikan.

Terima Kasih
Manajer Produksi Buku
Insight Vidyāsenā Production

Made Darma Cahyadi Hartanto

KATA SAMBUTAN

1 Februari 2014 menjadi hari yang paling penting bagi Vidyāsenā, karena Vidyāsenā telah melalui dua puluh tujuh tahun yang penuh dinamika. Berbagai perjuangan yang telah dilewati setiap generasi baik tawa bahkan air mata tak dapat disangkal telah mewarnai tapak-tapak sejarah Vidyāsenā hingga Vidyāsenā dapat bertahan dan terus berkembang hingga saat ini di tengah-tengah masyarakat untuk menggali dan memelihara ajaran Buddha Dhamma. Para "Prajurit Pengetahuan Dhamma" terus berusaha dan berupaya untuk terus membabarkan Dhamma agar dapat meningkatkan kualitas hidup kita dan membawa kebahagiaan bagi kita semua.

Dalam rangka HUT Vidyāsenā yang ke-27, Vidyāsenā akan berbagi pengetahuan Dhamma melalui sebuah free book yang diterbitkan oleh Insight Vidyāsenā Production

yang berjudul "It's easy to be happy". Buku ini akan membawa kita menuju pola pikir bahwa kebahagian itu sangat mudah didapatkan karena hal itu berasal dari diri kita sendiri bukan orang lain. Buku ini juga akan membantu kita untuk mengkondisikan dan membuat kebahagian itu dalam beragam cara yang ditawarkan seperti FRANK'S WAY yang sangat mudah untuk diingat dan dipraktekkan, sehingga kita akan menjadi pribadi yang lebih berbahagia dan mensyukuri hidup kita.

Tak lupa kami mengucapkan terima kasih kepada saudara Frengky selaku penulis dan *proofreader* buku ini. Terima kasih pula kami ucapkan kepada para donator yang terus mendukung pembabaran Dhamma melalui diterbitkannya buku ini. Ucapan terima kasih diberikan kepada semua pihak yang telah mendukung sehingga buku ini dapat diterbitkan, terlebih kepada para pembaca yang bersedia membaca dan membuat setiap kata-kata

dalam buku ini menjadi lebih bermakna. Semoga dengan terbitnya buku ini dapat memberikan pencerahan kepada kita semua sehingga kebahagiaan yang selama ini kita cari dapat kita rasakan saat ini juga.

Pelajarilah kehidupan untuk hidup, jangan lupa untuk terus mencoba, terus berupaya dan teruslah tersenyum. Tak ada perjuangan yang sia-sia karena kebahagiaan ada di dalam diri Anda. Semoga ajaran Dhamma terus menyebar di muka bumi ini dan membawa kebahagiaan bagi semua makhluk. "Selamat Ulang Tahun Vidyāsenā".

Semoga Anda selalu berbahagia.
Semoga semua makhluk hidup berbahagia.

Ketua Umum
Vidyāsenā Vihara Vidyāloka
Thio Nofitarina Sulis

IT'S EASY TO BE HAPPY

Kata pengantar

Terima kasih atas kesempatan yang diberikan untuk menuliskan buku ini kepada Insight Team Vidyasena Yogyakarta. Terima kasih juga atas kehadiran sang istri Maria Josephine yang tiada henti memberi dukungan serta kelak hadir El. Frank yang memperkuat dorongan untuk menyelesaikan buku ini. Terima kasih kepada mama Ernie dan cece Delyana serta seluruh pembaca yang telah bersiap diri menyelesaikan bacaan di buku ini. Semoga semua berbahagia.

Buku saku seri kedua karya yang saya tuliskan ini adalah buku resep menjadi bahagia, sehingga sangat tepat bagi sebagian orang yang hidup dalam kesulitan menerima, memahami serta menjadi bahagia.

Kita boleh percaya bahwa buku ini ditulis berdasarkan landasan pengalaman hidup baik yang dialami penulis maupun yang dialami oleh beberapa kolega penulis yang tentu tidak penulis sebut identitasnya, selain berdasarkan pengalaman tulisan ini pun diramu dengan beberapa landasan pengetahuan kehidupan yang penulis peroleh dari banyak media dan sumber. Pengalaman dan pengetahuan yang penulis dapatkan selama penulis hidup serta selama penulis bertemu dan berbincang-bincang dengan berbagai kolega dari berbagai usia dari anak-anak hingga orang tua (di atas 50 tahun). Pengalaman dan pengetahuan ini dapat menjadi guru yang sangat bermanfaat dan sangat akurat, tepat sasaran, penuh nilai praktis serta tentu berdaya guna tinggi sehingga keberadaan buku ini menjadi bermanfaat untuk penulis dan juga untuk pembaca yang mulai siap-siap membangkitkan naluri kebahagiaannya.

Judul buku saku ini memang benar *it's easy to be happy* atau sungguh mudah menjadi bahagia. Memang mudah untuk menjadi bahagia sehingga kita yang masih menderita dalam hidup ini perlu segera membaca buku saku ini agar kemudahan untuk menjadi bahagia segera terakomodasi dan segera kita dapat meninggalkan penderitaan hidup kita kapan pun kita bahagia.

Jika saat ini kita telah timbul rasa penasaran ingin segera membaca buku saku ini, maka kita bisa tinggalkan kata pengantar ini dan langsung menuju halaman-halaman berikutnya.

Buku saku ini disusun berdasarkan kronologis acak yang tidak skematis sehingga kapan pun kita senang dengan bab manapun kita dapat memilih sesuka hati kita tanpa kita kehilangan koneksi dengan bab-bab sebelumnya. Namun demikian kita perlu selesaikan terlebih dahulu bab awal

untuk mempermudah kita mengenal kebahagiaan yang penulis maksud dan juga agar kita memahami apakah kita memang layak bahagia atau tidak.

Selamat menikmati perjalanan hidup kita bersama buku saku ini, mohon maaf jika dalam penulisan buku ini membuat pembaca menjadi tersinggung atau tidak nyaman dengan kata-kata yang cukup blak-blakan yang terkadang lebih pas dikatakan ketimbang diperhalus membuat kalimat menjadi garing dan tidak mengena. Terima kasih atas maafnya dan terima kasih juga atas kesempatannya menjadi korban kebajikan penulis.

Salam bahagia selalu ☺ AHHA ☺
Always Happy Happy Always ☺

Frengky, S.Si., M.A.

Buku Ini Kami Persembahkan
Untuk Kelahiran Putra Kami
EL FRANK

SUNGGUH SULIT MENJADI TIDAK BAHAGIA

Ketika kita membaca sungguh sulit menjadi tidak bahagia maka kita yang saat ini tidak bahagia akan bangga karena ketidakbahagiaan yang dicapai saat ini adalah prestasi yang luar biasa. Sesuai dengan ungkapan high risk high value, semakin sulit nilainya pun semakin tinggi, benar demikian? Benarkah menjadi tidak bahagia itu sulit sehingga memiliki nilai yang tinggi?

Beberapa pengamat psikologi saraf menemukan bahwa ketika individu bereaksi negatif terhadap stimulus yang terjadi kerja saraf dan otot bekerja lebih banyak serta jumlah saraf dan otot yang bekerja pun lebih banyak tiga kali dibandingkan ketika individu bereaksi positif terhadap stimulus yang sama. Misalnya ketika kita menjadi marah

maka saraf dan otot bekerja lebih banyak daripada ketika kita sedang bahagia. Dan tentu anda sering mendengar bahwa beberapa teman anda akan mengatakan,"Si A suka marah ya pantasan mukanya keliatan cepet tua dibandingan si B yang mudah tersenyum keliatan charming terus". Ini salah satu bukti yang akurat yang menunjukkan betapa sulit menjadi tidak bahagia, dibandingkan menjadi bahagia. Perlu kerja saraf dan otot berlipat ganda, dan juga berdampak penuaan dini. Contoh lain selain marah adalah ketika kita kehilangan barang katakanlah HP (handphone). Di saat kehilangan HP, umumnya kita menjadi sangat gelisah baik dikarenakan data-data yang tersimpan di hp kita tidak dapat kembali, kontak-kontak yang ada di hp pun ikut hilang, belum lagi sandi-sandi rahasia serta sms-sms rahasia kita pun ikut raib musnah ditelan bumi (sedikit lebai). Kehilangan hp demikian cukup menyita hidup kita. Kita menjadi tidak berselera untuk bersenda gurau, kita menjadi apatis alias cuek, kita menjadi murung dan begitu

banyak hal yang membuat kita menderita. Dan jika kita sempat berkaca, akan terlihat muka murung yang menyelimuti kita selama perasaan gelisah masih bersarang di pikiran. Perhatikanlah kasus ini, betapa banyak kerja otak untuk merespon kegelisahan, sehingga semua bagian tubuh menjadi tidak berdaya, layaknya seorang mayat hidup. Sungguh kerja yang berat bagi tubuh khususnya otak yang menjadi komando kehidupan ini. Ini baru satu contoh perasaan negatif yang disebut gelisah muncul ketika hp hilang. Bagaimana dengan perasaan negatif lainnya? Jawabnya tentu merupakan pekerjaan yang sangat sulit dilakukan oleh tubuh kita, serta energi hidup kita yaitu mental.

Dari kedua penjelasan di atas, apakah anda telah menemukan betapa sulitnya menjadi menderita atau tidak bahagia? Jika belum melihat kesulitannya segeralah amati penderitaan anda sekarang atau coba lihat contoh berikut ini. Katakanlah A seorang

remaja ia tertarik dengan B lalu ia berusaha memikat si B namun tetap saja ditolak, lalu A coba lagi dan terus ditolak, sampai suatu saat A mengatakan,"B kaulah satu-satunya di hati ku". Namun tetap saja B tidak bisa berpindah hati. Apa yang terjadi dengan A jika terus demikian? Tentu kita bisa lanjutkan ceritanya sesuai ide kita masing-masing, namun umumnya A akan mengunakan cara yang tidak sehat untuk menaklukan B atau bahkan A berani nekat melukai dirinya hingga membunuh dirinya agar B berpaling ke dia. Sungguh penderitaan yang luar biasa, sungguh membuat kerja tubuh dan mental A sangat berat. Namun mari kita revisi ceritanya sebagai berikut, A telah mencoba berkali-kali tetapi B tetap saja menolak dengan cara yang sama tidak ada perubahan, lalu A mengatakan demikian,"B mungkin kau bukanlah jodoh ku". A tentu akan merubah paradigma hidupnya sehingga ia pun akan merubah kerja tubuh dan mentalnya agar merubah haluan, merubah labuhan hatinya

ke C atau D atau E. Hal ini membuat hidupnya lebih mudah dan tentu tidak sesulit sebelumnya. Benar demikian A?

Segelintir cerita atau analogi di atas membantu kita memahami bahwa ternyata menjadi menderita itu sungguh sulit, perlu kerja keras namun dengan hasil yang minus yaitu penderitaan hidup.

Untuk itu segeralah ubah paradigma hidup kita agar kita sepakat bahwa menjadi tidak bahagia itu sulit, dan segeralah keluar dari penderitaan kita sebelum terlambat.

SUNGGUH MUDAH MENJADI BAHAGIA

Arahkan Hidup Anda

Kehidupan menjadi kompleks dan hampir berantakan ketika kita tidak memiliki arahan hidup yang tepat. Jelas sekali ketika anda tidak tegas dengan arahan hidup anda maka anda mudah untuk tergonjang ganjing ke kanan ke kiri, atas bawah, maju mundur sungguh melelahkan. Tegaskan arahan hidup anda. Untuk menjadi mudah bahagia maka sederhana sekali bahwa arahan hidup kita adalah kebahagiaan. Kebahagiaan adalah bentuk rasa yang dapat kita rasakan melalui keadaan mental tertentu. Berikut marilah kita perdalam pemahaman kita akan kebahagiaan melalui pertanyaan-pertanyaan berikut:

1. Siapakah yang ingin bahagia saat ini?
2. Siapakah yang dapat bahagia saat ini?
3. Siapakah yang dapat membuat anda bahagia saat ini?

Sudahkah anda menjawabnya?. Tentu penulis yakin anda akan menjawab dengan satu huruf jika dalam versi bahasa inggris yaitu **I** atau **SAYA**. Tepat sekali, sayalah yang ingin bahagia saat ini, sayalah yang dapat bahagia saat ini, sayalah yang dapat membuat saya bahagia saat ini. Secara lebih lantang kita dapat menjawab seperti ini, "Sayalah yang ingin bahagia saat ini bukan anda, sayalah yang dapat bahagia saat ini bukan anda, sayalah yang dapat membuat saya bahagia saat ini bukan anda". Ketegasan ini sangat kita perlukan untuk membuat kita bahagia secara mudah. Adalah kurang tepat jika anda berharap pasangan anda, keluarga anda, anak anda, orang tua anda untuk bahagia sedangkan anda sendiri diliputi oleh kekecewaan, kekesalan, kemarahan, dan

penderitaan lainnya. Untuk itu ketegasan dalam jawaban atas ketiga pertanyaan di atas menjadi kunci jawaban untuk mempermudah anda masuk ke arus kebahagiaan.

Masalah itu guru/sahabat kita loh . . .

Anda tentu dapat dengan tegas mengatakan sayalah penentu kebahagiaan saya sendiri. Namun ketika anda diminta untuk merenungkan kebahagiaan anda di saat harta anda dicuri, istri atau suami yang anda cintai meninggal, anda dipecat, gaji anda dikorupsi, rumah anda terbakar dan lainnya, apakah anda masih dapat menjadi bahagia? Tentu sebagian akan menjawab ,'Tidak, saya menjadi tidak bahagia jika kondisi tersebut terjadi'. Reaksi ini sungguh wajar dan biasa terjadi demikian. Untuk itulah perlu kita perkuat atas jawaban dari pertanyaan siapa yang dapat membuat anda bahagia. Kebahagiaan yang masih terkondisi atau masih tergantung dengan kondisi

merupakan kebahagiaan yang masih perlu kita tingkat jauh lebih tinggi agar kebahagiaan kita bebas dari kondisi apapun. Namun tidak masalah seberapa jauh anda bahagia saat ini apakah terkondisi atau tidak yang terpenting saat ini adalah anda perlu melihat bahwa kondisi yang ada di sekitar kita adalah guru yang paling dekat dengan kita. Sekali lagi guru bukan murid bukan juga musuh. Atau jika mau diubah istilah guru boleh dengan istri atau suami atau sahabat atau orang tua, apapun istilah yang digunakan silakan disesuaikan dengan mood masing-masing yang penting adalah istilah tersebut membuat kita menjadi lebih 'lerem' alias lebih tenang tidak gelisah. Sekali lagi saya ingatkan bahwa penting sekali memilih kata untuk menentukan perasaan kita. Ketika kita memilih kata untuk masalah dengan mengganti kata masalah menjadi guru maka masalah yang ada tentu membuat kita belajar untuk menyelesaikannya, dan bukan lagi masalah yang hadir membuat kita menjadi gelisah

berlama-lama, atau putus asa sehingga berlama-lama dengan sang emosi negatif.
Lihatlah dan renungkanlah, saya sangat yakin sekali segala yang terjadi sekarang ini dengan hidup kita adalah bagian dari diri kita sendiri, bagian dari perbuatan kita sendiri, bagian dari kesalahan atau kebajikan kita sendiri. Peganglah keyakinan ini maka anda mudah untuk menerima setiap masalah atau rejeki sebagai belahan hidup anda. Yakinlah bahwa setiap hal yang datang dan berdiam dalam hidup anda saat ini adalah bagian dari sejarah yang pernah anda buat sebelumnya baik anda sadari atau anda ingat atau yang tidak anda sadari atau anda tidak ingat. Jika kamus hidup anda masih beranggapan bahwa segala masalah yang datang sebagai kesialan semata atau karena ulah orang lain sehingga anda menjadi kambing hitam, dan segala rejeki sebagai hoki semata atau sim salabim semata atau hanya belas kasihan dari seseorang semata, maka anda akan sulit menerima masalah dan rejeki sebagai bagian belahan hidup

anda atau sebagai bagian dari tindakan anda. Mari kita lihat sebuah contoh kejadian berikut; seorang mahasiswi pulang kuliah terlampau larut malam, ia akhirnya memutuskan untuk pulang ke kosnya yang berjarak cukup jauh katakanlah 15 km dari kampusnya ia putuskan menggunakan taksi. Ternyata taksi yang digunakkannya terdapat orang-orang jahat dan akhir cerita sang mahasiswi dirampok harta dan jasmaninya. Perhatikanlah ketika kita mendengar masalah ini, umumnya kita akan marah besar dengan sang perampok, dan ini wajar itu adalah reaksi alami selaku manusia yang penuh belas kasihan. Namun ketika kita merenungkan jika mahasiswi itu adalah kita, maka apa yang terjadi dengan kehidupan kita jika kita bereaksi yang serupa menyalahkan perampok tersebut siang dan malam, subuh dan petang tiada lagi kebahagiaan yang ada adalah kebencian yang kuat. Reaksi yang kita munculkan ternyata tidak pernah membawa kita untuk dapat menangkap sang perampok, dan perampok mungkin telah

melakukan aksinya lagi kepada korban-korban lainnya tanpa pernah mengingat kita yang pernah menjadi korbannya. Rasa sakit tentu ada, rasa kecewa tentu ada, rasa kesal dan rasa negatif lainnya tentu bermunculan sebagai reaksi dari kondisi yang tidak menyenangkan, sekali lagi ini adalah wajar. Namun yang perlu kita siasati saat ini adalah kehidupan kita saat ini, kehidupan kita sekarang yang masih ada dan tak tersentuh oleh sang perampok. Kita masih memiliki kehidupan kita sekarang, iya yang sekarang adalah kehidupan kita. Untuk itu lihatlah sekali lagi sesungguhnya yang kita benci, kesali, marah, kecewa adalah ingatan kita di masa lampau yang telah lewat jauh ratusan hingga ribuan detik sebelumnya, dan sekali lagi tolonglah hargai, nikmati, terimalah kehidupan kita saat ini. Jika kita memang ingin hidup lebih baik, ingin hidup bahagia, benar-benar bahagia, maka terimalah Menerima masalah perampokan tersebut sebagai guru/sahabat kita yang sedang memberikan peringatan kepada kita bahwa ada

yang salah dalam hidup kita dahulu kala, dan mengingatkan kita juga untuk segera membenahi kehidupan kita saat ini menuju masa depan yang lebih baik. Dengan penerimaan ini maka muncul emosi positif yaitu semangat hidup untuk belajar mengkoreksi diri, dan stop menyalahkan sang perampok, sang polisi yang tidak ada di lokasi, sang operator taksi, sang jalan, sang pemerintah, sang . . . dan sang lainnyaa... masih banyak sekali hal yang dapat kita salahkan ketika pikiran kita mulai mencari kambing hitam atas masalah kita. Namun ketika kita menerima masalah sebagai guru/sahabat kita maka kita stop menyalahkan orang lain, kita fokus kepada koreksi diri, perbaiki diri, kembalikan diri untuk hidup di saat ini di masa sekarang ini dan kita sangat menghargai kehidupan kita saat ini dan tidak lagi menyia-nyiakan kehidupan kita sekarang dengan berlama-lama kecewa, gelisah, putus asa, dan takut atas kejadian yang telah terjadi terhadap kita. Setelah menerima masalah sebagai guru / sahabat kita

maka kita telah menekan tombol kebahagiaan kita. Lihat saja anda akan mudah untuk hidup lebih baik lagi, dan bahkan anda dapat lebih berkualitas lagi dalam menjalani hidup anda saat ini.

Penerimaan masalah tidak sama dengan penolakan masalah. Penolakan masalah memiliki ciri-ciri di antaranya kecemasan, trauma, ketakutan akan objek-objek tertentu yang menjadi pemicu karena objek tersebut terlihat, terdengar, teraba ketika masalah muncul (fobia) misalnya dari contoh mahasiswi yang dirampok di atas jika terjadi penolakan atas masalah yang terjadi maka sang mahasiswi dapat menjadi fobia ketika melihat warna mobil, tulisan taksi, atau kumis sang perampok, atau suara mobil. Sedangkan penerimaan masalah memiliki ciri-ciri di antaranya lebih waspada, lebih tenang, kembali berkarya, membagikan kiat-kiat keluar dari masalah, melakukan perubahan hidup melalui tindakan yang lebih positif.

Pilihlah yang anda inginkan, anda ingin menolak atau menerima masalah, dan tentu saya tahu anda lebih memilih menerima masalah sebagai bagian dari hidup anda, menerima masalah sebagai guru/ sahabat anda, menerima masalah sebagai sarana belajar mengkoreksi diri anda sendiri.

REJEKI ANDA YANG CIPTAKAN

Begitu juga ketika rejeki (sesuatu yang menyenangkan) yang hadir di dalam hidup anda pun merupakan bagian dari hidup anda, bukan pemberian yang gratis turun dari langit. Pepatah orang barat mengatakan,"*There is no free lunch*" , tidak ada makan siang yang gratis. Hal ini sangat cocok dengan buah pikir saya dalam menyiasati hidup kita. Tidak ada makan siang yang gratis, artinya semua itu harus kita bayar. Tentu istilah bayar tidak melulu diukur dengan rupiah tetapi dapat berupa tindakan kita, buah pikir kita, waktu kita, perhatian kita, ucapkan kita, segala yang kita karyakan itulah bayaran yang dimaksud. Demikianlah ketika rejeki datang, betul bahwa itu adalah buah karya anda yang tentunya buah karya yang baik. Anda dapat nikmati, anda dapat senang atas rejeki tersebut. Namun jika kita

menerima rejeki sebagai bagian dari buah karya kita maka kita perlu pahami buah karya apa yang dapat mendatangkan rejeki? Sebagian orang bijak mengatakan berdana adalah awal dari kemudahan rejeki. Dan yakinlah ini salah satu alat ukur yang tepat untuk menerima rejeki sebagai bagian dari hidup anda yaitu anda-lah yang mencetak, menciptakan, membuat, menentukan rejeki anda melalui kesukarelaan anda atau dana anda dahulu kala. Ciri dari berdana adalah melepas bukan membuang. Jika anda melepas sesuatu maka tentu sesuatu itu menjadi penting dalam hidup anda, namun ketika anda membuang sesuatu tentu sesuatu itu adalah yang tidak penting dalam hidup anda. Anda dapat melanjutkan membaca penjelasan dana lebih tajam di bagian berikutnya.

Mari sekarang coba jika kita pahami rejeki sebagai sesuatu yang datang dari langit atau hoki yang datang tak diundang pergi tak diantar. Apa yang terjadi dengan buah pikir kita, kita

dengan mudah untuk menjadi sombong dengan mengatakan,"Tuh lihat, aku ini orang yang terpilih, sehingga rejekiku berlimpah ruah". Lalu kita pun menjadi tidak terlalu pandai untuk memahami bagaimana rejeki kita dapat datang, sehingga sulit kita untuk mengembangkan keterampilan untuk mendatangkan rejeki khususnya menularkan ladang rejeki kita ke sanak keluarga sendiri. Selain itu anda menjadi tidak dapat memberikan apresiasi terhadap rejeki yang anda miliki tersebut, sehingga umumnya rejeki yang datang tersebut cuman untuk numpang lewat alias tidak bertahan lama. Apresiasi berupa rasa bangga umumnya dapat membuat kita dapat mempertahankan rejeki agar bertahan lebih lama dan malah dapat mengembangkannya menjadi rejeki yang tak henti-henti terus mengalir dalam hidup anda.

Bertolak dengan cara berpikir bahwa rejeki atau segala yang menyenangkan bukan datang tanpa sebab melainkan bagian dari hidup anda,

anda tentu mendapat keuntungan berlipat-lipat banyaknya. Anda dapat mengembang-biakannya hingga kehidupan anda berakhir atau bahkan anda dapat meneruskannya hingga kehidupan anda berikutnya. Yakinlah dana yang pernah anda perbuat sedikit atau banyak secara sering di waktu dulu yang mampu membuat anda menciptakan rejeki anda saat ini. Pemahaman ini menguatkan anda untuk kembali mengingat pertanyaan siapa yang dapat membuat anda bahagia?, tentu andalah yang membuat anda bahagia, andalah yang menciptakan rejeki anda sendiri. Tugas anda bukan lagi meributkan dari mana rejeki datang, karena anda sudah tahu secara logika sederhana andalah yang menciptakannya dan rejeki tidak pernah datang atau pergi, tetapi dia adalah sebuah karya ibarat sebuah patung yang terbentuk indah dari sebuah bongkahan batu besar yang tak berbentuk jelas, demikianlah rejeki itu adalah patung yang anda bentuk dari batu yang tak berbentuk. Apa yang dapat membentuk

patung indah tersebut? Ide, ketekunan, dan perkakas mematung diperlukan untuk memahat batu menjadi patung yang indah, begitu juga untuk menciptakan rejeki anda perlu ide untuk berdana, ketekunan atau usaha terus menerus dalam berdana serta anda perlu tubuh anda, pikiran anda, ucapan anda sebagai perkakas anda dalam berdana. Segeralah berdana, lepaskanlah yang penting bagi hidup anda perlahan-lahan dan anda akan mudah membentuk rejeki anda. Segera setelah rejeki terbentuk, anda pun mudah untuk berbahagia. Berbahagia dengan ketenangan hidup, bahagia dengan pelepasan.

BAHAGIALAH DI SAAT ANDA HIDUP DAN DI SAAT ANDA MENUJU KEMATIAN

Di bagian ini kita telah memulai perjalanan menuju kehidupan yang sesungguhnya yaitu menjadi bahagia. Di dunia ini siapapun yang hidup baik binatang, setan, dewa, manusia, bahkan mahkluk alam neraka sekalipun ingin menjadi bahagia, ingin hidup bahagia, ingin berbahagia hingga akhir hayat. Cita-cita ini sungguh mulia tiada dapat dipatahkan dan sangat penting dicita-citakan. Untuk itu kita perlu kesepakatan terlebih dahulu sebelum kita melanjutkan membaca buku saku ini, apakah benar cita-cita hidup kita bahwa kita ingin hidup bahagia? Jika jawabnya iya maka perlu dilanjutkan ke pertanyaan berikutnya. Apakah kita hanya ingin hidup kita saja yang bahagia atau

sekaligus mati pun dalam keadaan bahagia? Jika iya mari kita lanjutkan membaca buku saku ini, jika tidak pun silakan melanjutkan membaca buku saku ini.

Kebahagiaan memiliki definisi yang tentu beragam. Dalam tulisan ini penulis mengambil definisi kebahagiaan dalam arti yang lebih mengkerucut kepada kebahagiaan dalam kehidupan yang bebas dari kekhawatiran, bebas dari kegelisaan, bebas dari putus asa. Kebahagiaan yang membuat anda lebih berani hidup dan siap menuju kematian, lebih tahan banting, lebih tekun, lebih termotivasi untuk hidup lebih berkualitas, serta lebih peduli dengan lingkungan dan makhluk hidup lainnya.

Menjadi bahagia dalam hidup itu tidak cukup, hal ini dikarenakan setiap dari kita yang hidup tentu akan mengalami detik-detik kematian oleh karena itu hidup bahagia tidaklah cukup mari kita galang cita-cita hidup dan mati bahagia, itu cukup

menjadi alat kita agar kita berbahagia secara total. Saat kita dilahirkan kita tidak dapat memilih untuk menjadi bahagia oleh karena itu kita kaget dan menangis setelah keluar dari rahim ibu kita. Namun ketika kita sudah tumbuh dan berkembang kita dapat memilih untuk hidup bahagia dan mati pun bahagia.

Jika anda hanya puas terhadap hidup bahagia saja, maka ada kemungkinan kebahagiaan yang anda capai adalah kebahagiaan yang semu. Mengapa? Kebahagiaan hidup itu dapat kita capai dengan banyak cara, dengan banyak teknik dan metode. Anda dapat bahagia dengan memiliki se-gudang uang, se-gunung pendidikan, se-samudera pengikut dan lainnya namun hal tersebut belumlah menjamin anda untuk dapat berbahagia ketika anda menghadapi kematian, momen-momen menuju kematian. Untuk itulah, beranilah untuk memutuskan kesepakatan yang jelas dan tegas bahwa Berani bahagia hidup dan mati. Di saat anda

memutuskan untuk berani bahagia hidup dan mati, maka tentu kebahagiaan yang anda ciptakan tidak melarutkan anda sehingga sulit bahagia menjelang mati. Namun sebaliknya, kebahagiaan yang anda ciptakan dalam hidup anda menjamin anda untuk bahagia pula di saat-saat menuju kematian anda. DEAL?!

Inilah yang perlu kita sepakati mengenai kebahagiaan yang saya maksud di dalam buku ini, yaitu bahagia dalam hidup dan menjelang kematian.

KEBAHAGIAAN DI ERA TEKNOLOGI INFORMASI

Menjadi bahagia dalam kehidupan dunia saat ini memang penuh tantangan tersendiri dan bukan menjadi hambatan atau mempersulit untuk menjadi bahagia. Di jaman ketika jarak bukan lagi pemisah antar individu sesungguhnya menjadi peradaban yang sungguh mudah untuk bahagia. Saat ini banyak fasilitas yang mempermudah hidup manusia mulai dari melek hingga tidur lagi. Kita tidak perlu jalan kaki berkilo-kilo meter untuk keluar rumah cukup tekan satu tombol lalu melajulah kita dengan kecepatan jauh lebih cepat daripada kita berlari, ketika memasak sulit, kita bisa cukup tekan tombol lalu datanglah orang yang mengantar pesanan kita, ketika kita ingin bertamasya di udara cukup tekan beberapa tombol tiket segera tercetak melalui surat elektronik, kita

bayar tidak perlu ke bank cukup kirim melalui transfer elektronik, semua fasilitas saat ini sungguh mempermudah kita dan tentu seharusnya juga mempermudah kita untuk menjadi bahagia.

Namun ternyata, saat ini di banyak media bahkan di sekeliling kita sering kita mendengar, bahkan melihat langsung semakin banyak orang yang sulit bahagia, penuh penderitaan. Suami bertengkar dengan istri, istri tidak betah di rumah begitu juga anak tidak betah di rumah, penipuan di mana-mana, perampokan, pencurian, penjambretan, penganiayaan, pembunuhan, keonaran, demo anarkis, korupsi dan lain-lainnya. Semua ini adalah reaksi mental yang tidak bahagia. Mereka yang bahagia tentu dengan pasti 100000% tidak melakukan perampokan, pencurian, penjambretan, penganiayaan, pembunuhan, keonaran, demo anarkis, korupsi. Peristiwa-peristiwa ini tentu dapat memberikan kekuatan analisa kita bahwa peningkatan fasilitas berkorelasi dengan

kemunduran peradaban atau fasilitas yang begitu memudahkan ternyata meningkatkan penderitaan hidup manusia. Mengapa demikian? Mungkin ini hanyalah pendapat yang menyederhanakan masalah. Tetapi ini pun dapat menjadi argumen yang relevan. Mungkin analisis sederhananya demikian, ketika semua menjadi mudah, maka sebagian manusia menjadi malas menggunakan potensinya untuk menjadi bahagia, karena kemalasan menjadi landasan mentalnya maka dengan mudah manusia tersebut menjadi menderita atas kemalasan tersebut. Malas bertanya, malas memahami, malas mendengar, malas berdiskusi ketika suami atau istri berubah sikap, malas memperhatikan ketika sekolah, malas menghemat sehingga mencuri, malas puasa sehingga korupsi, malas bekerja sehingga merampok, kemalasan-kemalasan inilah yang dapat menjadi satu sebab banyak manusia yang menderita. Setelah kemudahan membuahkan kemalasan, kemudahan saat ini pun memudahkan anda untuk tertipu dengan penampakan materi.

Materi itu sesuatu yang dapat kita lihat, dapat kita dengar, dapat kita rasa, dapat kita sentuh, dapat kita hidu atau cium. Sebagian manusia tertipu dengan materi-materi yang ada dan mendewakan materi sebagai penyebab kebahagiaan mereka. Mereka bahagia jika memiliki sepatu bagus, bermerek, mereka bahagia jika memiliki rumah mewah, mobil mewah, HP canggih dan bermerek. Kebahagiaan semu inilah yang berkembang di saat teknologi informasi semakin hebat. Penipuan ini telah terjadi dan terus terjadi selama kita tidak memutuskan mata rantai persepsi kebahagiaan yang berketergantungan dengan sang materi. Persepsi atau prasangka atau penilaian awal mengenai kebahagiaan yang tergantung sungguh membahayakan kehidupan kita, dan suatu saat waktunya tiba, kita akan mudah menjadi manusia yang gelisah, sulit tenang, penuh ambisi, berpenyakitan psikis, dan lainnya. Sungguh bahaya kebahagiaan yang berketergantungan analogi kebahayaannya dapat anda lihat atau

anda tanyakan langsung kepada mereka yang berketergantungan dengan NARKOBA. Oleh karena itu mari STOP bergantung pada materi, mari siasati materi untuk membantu kita agar benar-benar bahagia yang nyata bukan semu.

THE WAYS

DAMODAR

Tiga cara sederhana memudahkan anda untuk menciptakan kebahagiaan.

DAMODAR adalah sebuah singkatan dari kepanjangan yang sesaat lagi anda dapatkan setelah anda melewati membaca bagian berikut terlebih dahulu.

Kebahagiaan yang penulis harapkan dalam penulisan ini bukanlah kebahagiaan karena ketergantungan atau kebahagiaan karena kondisi-kondisi dari luar diri anda. Kebahagiaan yang penulis paparkan adalah kebahagiaan yang mengarah ke dalam diri anda, kebahagiaan yang anda ciptakan sendiri tanpa anda perlu menunggu musimnya, kebahagiaan yang tidak tergantung dengan kondisi-kondisi di luar diri anda,

kebahagiaan yang dapat anda ciptakan kapan pun di mana pun tanpa terbatas oleh waktu ruang rasa serta dimensi lainnya. Untuk itu penulis perlu menanyakan kepada para pembaca yang budiman, dan budiwati. Apakah anda saat ini masih mencari kebahagiaan?, jika anda menjawab dengan tegas iya, maka silakan lanjutkan baca alinea berikut ini, namun jika tidak silakan anda meloncati alinea berikut ini.

Saat anda menyetujui bahwa anda sedang mencari kebahagiaan tentu ini berarti anda sedang kehilangan kebahagiaan, benar demikian? Iya karena kata mencari melengkapi kata hilang atau belum ada. Mari anda bayangkan anda sedang mencari sesuatu barang katakanlah kunci rumah. Apa yang anda rasakan ketika anda mencari kunci tersebut? Ya tentu rasa cemas, rasa ingin ketemu segera dengan sang kunci, atau dengan mudah kita dapat katakan bahwa perasaan gelisah menyelimuti anda. Inilah makna kata dari

mencari. Untuk itu ketika ditanya apakah anda mencari kebahagiaan dan jika anda menjawab ya maka anda mengharapkan kebahagiaan dengan kegelisahan anda, dan ini pasti bertolak belakang dengan kebahagiaan itu sendiri. Apakah ada orang bahagia yang gelisah?. Untuk itu mari meluruskan kembali pemahaman kita terhadap kebahagiaan. Anda tidak mencari kebahagiaan namun anda menciptakan kebahagiaan. Sekali lagi andalah pencipta kebahagiaan anda sendiri bukan orang lain.

DAMODAR adalah singkatan dari kepanjangan DAna MOralitas dan kesaDARan. Ketiga alat ini sungguh minim dan sungguh dapat memberikan kekuatan kepada kita semua untuk menciptakan kebahagiaan yang mendekati kebahagiaan yang langgeng, kebahagiaan yang murah, mudah dan membahagiakan. DAMODAR adalah alat yang murah, aman dan efektif tentu efisien. Anda tidak perlu menghabiskan uang bulanan anda

untuk mendapatkan alat ini, anda juga tidak perlu terbang ke bulan menemukan alat ini, anda tidak perlu berkomat-kamit siang malam hingga subuh untuk mendatangkan alat ini, anda tidak perlu menyelesaikan ribuan halaman sebuah buku untuk menemukan alat ini, sungguh ini adalah alat yang ada di dalam diri anda sendiri, anda cukup menyalakan tombolnya dan alat ini pun bekerja menciptakan ribuan kebahagiaan untuk anda kapan pun, dan di mana pun, serta kemanapun anda berada. Anda cukup berlatih dengan niat yang sungguh-sungguh, atau dengan tekad yang kuat, dengan ketekunan, daya upaya yang terus menerus.

Alat pertama yang tentu menjadi alat utama untuk memulai menjadi bahagia adalah dengan DAna.

DANA = SUKA RELA

Saudara-i tahu kah bagaimana orang yang meninggal dengan pendahuluan koma yang

cukup lama minimal 1 bulan? Umumnya hal ini ditakuti oleh sebagian banyak orang khususnya mereka yang kelak ditinggal. Mengapa? Orang yang koma tentu sering kali memberi dampak kemiskinan mendadak dikarenakan membayar ongkos rumah sakit di kamar khusus Unit Gawar Darurat (UGD), belum lagi ditambah dengan obat, dan jasa dokter. Namun uang tersebut tidak pernah setimpal kembalinya. Umumnya pasien yang mengalami koma kelak meninggal dunia. Sungguh rugi dan sungguh menyusahkan ketika anda mengalami koma terlebih dahulu sebelum meninggal. Ini salah satu kegagalan dalam perjalanan menuju kematian. Suatu ketika saya pernah mendengar langsung dan tidak langsung cerita mereka-mereka yang mengalami koma dalam jangka waktu yang cukup lama lebih dari bulanan. Beberapa orang terdekat dari mereka yang mengalami koma sering mengatakan ketika menjelang sesaat sebelum koma, mereka yang akan mengalami koma umumnya mengeluh akan

kehidupan mereka,"Nanti kalau aku mati siapa yang urus anak ku?", "Bagaimana usaha ku nanti jika aku mati?","Rumah ku gimana nanti?", " Milik ku gimana. . . . ?". Semua pertanyaan dan pernyataan umumnya berkisar mengenai kepemilikan sang menjelang koma. Kita dapat melihat dengan jelas, bahwa mereka yang meninggal dengan cara koma memiliki sebab salah satunya adalah kesulitan untuk rela melepas kepemilikan mereka. "Anak ku, istri ku, suami ku, rumah ku, perusahaan ku, ...ku dan ku lainnya". Dengan ulasan ini maka kerelaan melepas materi yang kita miliki menjadi penting untuk menghadapi kematian yang sukses. Kerelaan adalah sebuah ketrampilan hidup yang tidak dapat kita peroleh dalam waktu satu malam, namun karena ini adalah ketrampilan maka perlu latihan sejak dini. Berlatih merelakan dengan suka ria materi yang kita miliki memerlukan kekuatan tekad dan pengertian yang tepat. Sebelum kita melanjutkan penjelasan kerelaan dan suka ria atau sukarela alias berdana, anda perlu memastikan

bahwa anda telah yakin pentingnya sukarela agar kematian anda sukses tidak koma tetapi langsung titik atau minimal koma beberapa jam lalu langsung titik dan pindah alam yang lebih baik. Jika anda belum yakin, mari kita lihat contoh lain betapa sukarela atau berdana itu penting. Hampir semua agama membicarakan mengenai berdana, ada yang menyebut dengan berzakat, ada yang menyebut dengan kolekte, sokongan dan lainnya. Sekarang anda dapat renungkan apa yang terjadi ketika orang tua anda tidak berdana kepada anda? Lihatlah seorang ibu yang sedang mengandung! Bayangkan jika ibu tersebut tidak mau berdana atau tidak dengan sukarela mengandung anaknya! Apa yang terjadi? Tentu dalam hitungan jam, sang janin di dalam kandungan ibu tersebut segera meninggal. Sebagian besar kematian janin di dalam kandungan ibu disebabkan kecerobohan sang ibu dalam menjaga sang janin. Namun sebagian besar ibu yang sukses melahirkan anaknya didukung oleh kesukaan dan kerelaan sang ibu tersebut

untuk mengandung sang anak. Penjelasan ini tentu memperkuat keyakinan anda bahwa kesukarelaan atau dana pantas anda yakini sebagai alat bantu anda agar anda dapat hidup dan mati bahagia.

Dana atau sukarela adalah sebuah tindakan sadar yang dilakukan oleh pikiran, ucapan dan jasmani untuk membagikan kelebihan yang berkualitas yang kita miliki sehingga mereka yang menerimanya berbahagia dan kita yang memberi belajar lepas dari kemelekatan. Dengan demikian di saat anda berdana seharusnya diliputi niat dengan rasa suka dan rela, kemudian apa yang anda berikan adalah sesuatu yang berkualitas dan kemudian anda dapat berikan kepada mereka yang membutuhkannya. Berlatih berdana tidaklah sesulit penjelasannya. Anda tersenyum di pagi hari kepada seseorang yang berada di depan cermin pun adalah sebuah kegiatan berdana. Anda membukakan pintu untuk orang lain di sebuah gedung itupun berdana. Anda memungut

sampah yang ada dan membuangnya di tempat yang sesuai itu pun berdana. Anda membaca buku ini pun termasuk berdana, anda telah berdana waktu anda, anda telah memberikan kesempatan bagi saya untuk berbagi. Anda memberikan kesempatan orang untuk membantu anda pun termasuk berdana. Anda memberikan maaf pun termasuk berdana. Segala hal dapat anda berikan selama anda mau dan hidup. Bagikanlah yang anda miliki, yang ada sayangi yang anda dapati. Ketika anda sayang dengan istri anda, anda dapat berdana kepada istri anda dengan kebebasan yang bertanggung jawab, misalnya ijinkanlah istri anda untuk bertemu dengan temannya, ijinkan mereka memiliki waktu untuk kepentingan mereka misalnya ke salon, dan lainnya. Begitu juga anda para istri yang menyayangi suami anda, anda dapat berdana kepada mereka dengan memberikan mereka kebebasan yang bertanggung jawab untuk bertemu dengan temannya, berolah raga, atau melakukan hobi mereka sendiri. Anda yang bekerja

pun dapat berdana dengan bekerja dengan suka dan rela, cintailah pekerjaan anda, relalah untuk melakukan pekerjaan tersebut, gunakan segala kecakapan anda untuk pekerjaan tersebut, buatlah pekerjaan tersebut tuntas dengan membanggakan anda minimal. Anda yang bersekolah tentu anda dapat berdana dengan sesama teman, berdana kepada sekolah dengan meluangkan waktu untuk belajar dengan tekun, tanggung jawab, dan menyelesaikan semua pekerjaan sekolah dengan suka dan rela. Di mana pun, kapan pun, dalam kondisi apapun, dengan cara 1001 cara anda dapat melakukan dana. Lakukanlah segera minimal dalam 3 bulan, kemudian tindakan anda berdana baik dengan pikiran, ucapan, dan jasmani anda akan terekam kuat dalam bawah sadar anda, sehingga tindakan berdana menjadi tindakan yang otomatis. Anda akan otomatis berterimakasih kepada orang yang membantu anda, anda akan otomatis memberikan salam kepada teman anda, anda akan otomatis memberikan dana uang kepada

yang membutuhkan, anda akan otomatis memberi dan memberi secara suka dan rela dengan segala yang anda miliki. Berdanalah dari yang anda miliki dan bukan yang belum anda miliki. Untuk itu tidaklah pantas ketika anda tidak memiliki uang anda berhutang untuk berdana uang. Berdanalah atas yang anda miliki, kehidupan anda, pikiran anda, materi anda, cinta anda, perhatian anda, kecerdasan anda, kepedulian anda, semangat anda, ketekunan anda, segala yang positif layak anda bagikan. Terdapat tiga proses yang penting untuk dituliskan dalam melakukan berdana. Proses awal yaitu ketika niat berdana berdana muncul, proses ini meliputi pemahaman mengenai pentingnya dana ini diberikan, maka munculah niat untuk berdana. Kedua adalah proses berdana dilakukan. Di dalam proses ini, dana yang diberikan telah disiapkan dan segera untuk dilepas kepada yang membutuhkan. Proses ketiga adalah akhir proses berdana. Setelah dana diberikan ada rasa bahagia yang menyelimuti dari sejak proses awal hingga

proses akhir. Proses akhir berdana pun ditandai dengan adanya sesuatu yang diterima oleh yang membutuhkan. Dalam hal berdana untuk makhluk hidup khususnya manusia, anda perlu konfirmasi untuk memastikan perlukah dana anda untuk mereka. Jika mereka tidak memerlukan dan anda nekat terus berdana, maka dana anda menjadi kurang sempurna, namun demikian anda tidak perlu cemas karena anda telah berlatih berdana.

Berdana memiliki ciri pelepasan bukan pengumpulan atau kemelekatan baru. Saat anda berdana dan ingin diketahui orang lain lalu anda menjadi sombong maka ini bukan berdana tetapi kemelekatan model baru. Bijaksanalah dalam berdana, tegaslah dalam berdana. Lakukanlah berdana sebagai latihan untuk melepas bukan yang lain. Apa saja yang dapat anda lepas? Anda dapat melepas egoisme anda, anda dapat melepas kepemilikan anda, anda dapat melepas kesombongan anda, anda dapat melepas

keminderan anda, anda dapat melepas kemalasan anda dengan memberikan ketekunan anda, anda dapat melepas keserakahan anda dengan berbagi kepada orang lain, anda dapat melepas kebencian anda dengan mengembangkan kasih sayang. Segala hal dapat anda lepas guna meringankan hidup anda.

Mulailah melepas yang paling mudah baru ke yang paling sulit. Jika anda melepas waktu anda 1 jam sulit, maka mulai dari menit atau mungkin detik, jika anda melepas 1 juta rupiah sulit, mulailah melepas dari 100 ribu rupiah, apapun yang anda lepas walau kesannya kecil dalam ukuran, namun itu adalah proses anda belajar melepas. Tidak ada ukuran atau standar yang pasti untuk mengukur besar kualitas berdana anda dengan jumlah yang anda lepas. Yang menjadi tolak ukurnya adalah proses anda belajar dan itu anda sendiri yang pahami bukan orang lain. Tidak perlu anda pusing memikirkan ukuran atau standar melepas,

cukup anda niatkan, anda pahami proses-proses melepasnya dan alhasil anda pahami apa yang anda lepas berguna untuk anda dan orang lain. Contoh dana berupa uang, ketika anda masih sekolah anda umumnya berdana dari uang jajan yang tidak digunakan katakanlah 1000 rupiah. Anda sangat sayangkan uang itu, dan anda sangat perlu uang itu namun karena anda niatkan dan apalagi anda masih bisa mendapatkan uang jajan berikutnya anda danakan untuk kegiatan vihara. Dulu mungkin anda tidak paham proses berdana anda, bagi anda yang penting ikutan berdana seperti teman-teman yang lain. Sekarang setelah anda berpenghasilan sendiri, anda dapat menentukan sendiri berapa jumlah uang yang dapat anda danakan ke vihara. Ketika niat muncul apalagi setelah memahami pentingnya berdana, anda tentukan besarannya, katakanlah 100 ribu rupiah, tentu besaran yang pas dapat membuat anda memahami proses berdana, jika besarannya tidak pas umumnya tidak anda pikirkan prosesnya. Maksudnya, ketika 100

ribu menjadi penting bagi anda, maka anda akan melihat proses pikiran anda ketika niat berdana muncul, pikiran-pikiran lain seperti khawatir, menyesal mungkin akan muncul, inilah proses yang penting anda lewati untuk belajar melepas. Setelah itu pikiran lain yang menguatkan niat juga muncul dengan memahami dampak dari berdana atau melepas adalah kemudahan hidup, rejeki dan tentu kebahagiaan, maka niat anda berdana 100 ribu rupiah terjadi dan masuklah uang tersebut ke kotak dana. Jika kegiatan ini dilakukan sering, maka lama-kelamaan pikiran bimbang berkurang dan secara otomatis pikiran anda terbiasa berdana 100 ribu rupiah, nah jika telah terjadi demikian, anda perlu meningkatkan lagi jumlah dana anda misal menjadi 500 ribu rupiah sehingga pikiran bimbang yang lebih advance atau lebih hebat muncul, dan kembali niat anda akan memanggil pikiran lain yang menguatkan niat dengan memahami buah dari berdana / melepas yaitu kebahagiaan, kemudahan hidup dan tentu kebahagiaan dan

kemudahan hidup kali ini levelnya lebih tinggi dari sebelumnya. Demikianlah bagaimana berdana dilakukan secara terus menerus, hal ini bukan hanya dalam bentuk rupiah, anda dapat berdana kapan pun, dimana pun dan apapun, selama anda masih hidup, belum koma, belum sekarat. Sekali lagi, jika anda berharap hidup lebih baik lakukanlah segera berdana / melepas yang penting dalam hidup anda, jangan bertanya kapan, jawablah SEKARANG! Yes... saat anda membaca buku ini pun anda telah berdana waktu untuk meluangkan mental anda belajar, ini pun dana.

Bagaimana jika anda ingin melepas tanggung jawab anda sebagai suami atau pekerja atau apapun? Itu bukan melepas yang dimaksud di sini, namun melepas yang dimaksud di sini adalah melepas sesuatu dan menciptakan kebahagiaan untuk anda, orang-orang di sekitar anda dan lingkungan anda.

Sudahkah anda cukup jelas dengan penjelasan dana ini? Jika belum silakan anda baca dari awal lagi atau kirimkan pertanyaan anda melalui email ke frengky_educator@yahoo.co.id atau sms ke 0821 80 6969 39 atau bbm ke 2AEF1C98. Semoga saya dapat membantu anda. Latihlah berdana bertahap mulai dari belum biasa menjadi biasa dan akhirnya menjadi kebiasaan. Ketika berdana menjadi kebiasaan maka anda perlu kembangkan berdana yang lebih advance lagi tentu anda yang tentukan tingkat lanjutnya yang lebih menantang, lebih sulit, lebih mengorbankan kesukaan dan kerelaan anda. Demikianlah secara tekun anda berlatih berdana dengan tahapan-tahapan yang anda buat sendiri dan bukan ditentukan dari orang lain atau bersaing dengan orang lain. Berkembanglah dalam berdana secara alamiah anda, sesuai dengan kebijaksanaan anda, pengertian anda dan kebulatan tekad anda. Dana sangat ampuh memberikan anda kekuatan untuk membangkitkan kebahagiaan dari dalam diri

anda. Sejak awal anda melakukan berdana sejak saat itulah kebahagiaan anda segera muncul.

MORALITAS

Berlatih melakukan dana atau melakukan tindakan dengan suka dan rela untuk manfaat kebahagiaan diri sendiri dan orang lain telah dibahas cukup jelas (menurut saya), selanjutnya kita dapat menemukan alat kedua yang juga penting yang dapat membantu anda menjadi mudah bahagia yaitu moralitas. Moralitas berkaitan erat dengan aturan kemoralan atau aturan sikap tindakan anda baik melalui pikiran, ucapan dan atau badan jasmani.

Moralitas dapat membangun benteng pertahanan mental anda dalam menghadapi badai arus duniawi yang semakin lama terkesan semakin mengarah ke materialistik atau segalanya yang bernilai adalah yang dapat dirasakan oleh panca indera anda, misal kecantikan dan kejelekan,

suara merdu dan suara sumbang, kehalusan dan kekasaran, rasa enak dan hambar, udara sejuk dan udara kotor atau terpolusi. Moralitas juga dapat menjadi jembatan bagi anda untuk memahami diri anda sewajarnya atau apa adanya. Selain itu moralitas juga dapat membantu anda untuk hidup dalam keadaan yang jauh dari kesulitan, masalah, dan tentu mendekatkan anda kepada kehidupan yang berbahagia.

Sekarang mari kita berlatih untuk mengamati moralitas yang penting untuk kita latih agar kita mudah bahagia. Pertama berlatihlah untuk merawat pikiran anda dengan niat di dalamnya untuk senantiasa memunculkan buah pikiran atau ide atau pemikiran yang mengharapkan diri sendiri dan orang lain untuk berbahagia bebas dari penderitaan fisik dan mental, bebas dari kesukaran hidup, bebas dari permusuhan, bebas dari hal-hal yang tidak menyenangkan, moralitas ini kita sebut dengan moralitas pikiran berbagi kebahagiaan.

Munculkan niat itu sekarang melalui pikiran anda sendiri. Anda dapat membantu pikiran anda dengan mulai melihat diri anda yang bahagia, dengan kebahagiaan yang ada pada diri anda, anda dapat melanjutkan untuk melihat orang-orang terdekat di sekeliling anda dan niatkan untuk membagikan kebahagiaan yang anda miliki kepada mereka, selanjutnya anda dapat terus memperluas area berbagi kebahagiaan ke lingkungan yang lebih luas. Pengembangan pikiran berbagi kebahagiaan seperti ini dapat anda lakukan setelah anda pastikan bahwa anda dalam keadaan bahagia, bukan sebaliknya. Jika anda dalam keadaan tidak bahagia maka anda tentu tidak dapat melakukan berbagi kebahagiaan ke luar diri anda. Untuk itu anda cukup menenangkan diri terlebih dahulu, atur nafas anda, pusatkan pikiran anda ke nafas anda, dan sesaat setelah anda telah lebih tenang anda dapat memulai memunculkan kebahagiaan untuk diri anda terlebih dahulu. Anda dapat lakukan berbagi kebahagiaan dalam posisi apapun, yang

terpenting yang perlu anda perhatikan adalah anda membangkitkan niat di dalam diri anda untuk berbagi kebahagiaan kepada diri anda sendiri dan orang-orang di sekitar anda bahkan kepada orang yang memusuhi anda sekalipun. Moralitas melalui pikiran ini menghindarkan anda dari tindakan kejam, bengis, sadis, tidak biadab, kasar, tercela, menyakiti, melukai, membinasakan, menghancurkan, melecehkan, merusak, mencemoohkan, meremehkan, menodai terhadap kehidupan anda sendiri dan kehidupan orang lain.

Moralitas berikutnya adalah moralitas pikiran yang menghargai, menghormati, menjunjung hasil karya diri sendiri dan orang lain. Moralitas menghormati hasil karya orang lain dapat menghindarkan kita dari tindakan untuk menjiplak tanpa permisi, mencuri, merusak, menghina, merendahkan atau meremehkan hasil karya orang lain. Hormatilah segala yang telah anda atau orang lain karyakan dalam hidup anda, bahkan sekecil apapun yang

anda atau orang lain karyakan itu adalah sebuah karya yang dibuat dengan pemikiran, jerih payah sendiri. Jika anda tidak mampu membuat atau menghasilkan karya seperti orang lain lakukan anda dapat berlatih menghormat dengan bertanya, memberi simpati, ikut senang dan bahagia atas karya yang mereka ciptakan. Karya yang dimaksud tidak hanya buah karya dari sebuah seni, atau penemuan muktahir, namun dapat berupa kepemilikan yang dimiliki oleh seseorang. Kepemilikan ini dapat berupa rumah, kendaraan, komputer, kebun, alat-alat, dan lainnya. Kepemilikan ini pun adalah karya yang diperoleh seseorang dari bekerja, jerih payah sehingga ini pun perlu kita hormati. Untuk itu jika kita meminjam sesuatu dari orang lain kembalikanlah dalam keadaan yang terbaik, tidak rusak, walau tidak 100%. Anda pun dapat berlatih moralitas kedua ini di area umum atau public area. Ketika anda menggunakan toilet di tempat umum anda dapat berlatih menghormati karya bersama ini dengan menggunakan toilet

tersebut dengan standar kebersihan yang berlaku, tidak meninggalkan bau dan kotoran.

Moralitas berikutnya adalah moralitas berlatih dalam tindakan seksual. Latihan moralitas ini mengajak anda untuk menghormati perbedaan gender bahkan menghormati mereka yang secara umum berperilaku seksual yang tidak wajar, misalnya kaum waria. Hormati wanita sebagai seorang calon ibu yang mulia. Hormati kaum wanita dengan berlatih untuk tidak berhubungan intim tanpa restu dari sang wanita itu sendiri, orang tua mereka, hukum yang berlaku dan tentu landaskan hubungan tersebut dengan kesadaran penuh untuk kehidupan yang lebih baik. Ketika anda berlatih seperti ini anda mudah untuk bahagia dalam keadaan yang terhormat. Hubungan intim yang terlarang dengan motivasi yang rendah dapat menimbulkan 'kegilaan seks' yang lambat laun menghancurkan kehidupan anda. Perselingkuhan adalah contoh lemahnya

penghormatan individu terhadap lawan jenisnya. Hubungan intim yang sah, penuh hormat dan motivasi yang tinggi untuk hidup lebih baik tentu memberikan anda kepuasan yang berharga untuk anda dan istri/suami anda sehingga keluarga anda sehat, sejahtera dan rukun.

Moralitas berikut ini adalah moralitas yang juga sangat penting untuk dilatih. Moralitas ini jika anda latih dengan baik maka anda mempercepat kemudahan hidup anda untuk bahagia di kehidupan anda dan tentu bahagia di detik-detik kematian anda. Moralitas yang satu ini adalah moralitas melalui ucapan. Latihlah ucapan anda untuk mudah dipercaya, berbicara sesuai fakta, tepat, penuh makna, menenangkan, memotivasi, meningkatkan persatuan. Ucapan adalah eksekutor dari segala informasi yang anda peroleh melalui indera-indera lain. Untuk itu sang eksekutor ini haruslah terampil, piawai, jujur, dan faktual. Jika anda salah menggunakan ucapan maka segera

anda dapat menikmati buah dari kesalahan tersebut di antaranya anda segera dijauhi oleh kerabat anda, dicampakan oleh orang yang terluka karena ucapan anda, kehilangan pekerjaan anda karena kebohongan anda, kehilangan anak buah anda karena kecurangan janji-janji anda dan sebagainya.

Sekarang kita menuju ke moralitas yang juga penting untuk dilatih yaitu mengendalikan diri untuk makan dan minum yang tepat. Berhentilah makan atau minum yang melemahkan anda untuk waspada, dan menyebabkan anda menjadi lengah. Sebagian besar penyakit di tubuh kita datang dari apa yang kita makan dan minum. Jika kita makan asal kenyang, asal hilang dahaga maka itu pun termasuk lemah kendali dalam makan dan minum. Anda adalah raja atas diri anda sendiri, oleh karena itu anda harus tahu persis apa yang anda makan dan minum bukan hanya untuk mengenyangkan dan menghilangkan dahaga, namun lebih dari

itu yaitu makanan dan minuman itu memberikan energi kepada anda untuk hidup lebih berkualitas. Makanan dan minuman yang dapat meningkatkan kualitas hidup kita tidak harus mahal, namun memiliki komposisi yang tepat. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral adalah unsur-unsur yang perlu kita cermati dalam memilih makanan dan minuman. Kelima komponen tersebut perlu ada dalam setiap santapan dan minuman yang kita makan dan minum agar menunjang kesehatan fisik kita. Moralitas yang kelima ini juga menganjurkan anda untuk menjaga kebugaran fisik anda agar anda mudah untuk mengendalikan emosi, pikiran, serta unsur mental lainnya, sehingga dengan fisik yang bugar anda mudah untuk menciptakan kebahagiaan untuk diri anda sendiri. So, jaga kesehatan ya!

KESADARAN

Alat berikutnya untuk membantu anda menciptakan kebahagian dengan mudah adalah

kesadaran. Di dalam menjalani hidup ini kita cenderung terombang ambing oleh arus masa lalu dan atau masa depan. Sebagian besar orang sulit untuk menikmati kehidupannya yang sekarang, mereka sibuk berurusan dengan memori mereka di masa lalu atau buah pikir mereka untuk masa depan mereka yang belum terjadi. Untuk itulah perlu kita belajar menggunakan alat kesadaran agar kita mudah untuk bahagia sekarang.

Kesadaran memiliki kemampuan untuk menarik pikiran kita untuk tinggal di momen-momen kekinian, sehingga memudahkan kita untuk menyukuri segala yang kita miliki sekarang, menikmati yang kita peroleh sekarang, mengevaluasi yang telah kita lakukan kemarin, menerima kenyataan yang terjadi sekarang, serta yang tentu paling penting adalah membuat kita mudah waras atau eling atau sadar. Beberapa metode untuk meningkatakan kesadaran akan dipaparkan dalam alinea-alinea berikut ini.

REFLEKSI DIRI

Merefleksikan diri sangatlah mudah untuk dilakukan. Anda cukup berdayakan cermin ajaib yang kita gunakan setiap hari sebelum kita berangkat kerja, atau sebelum melakukan aktivitas. Setiap kita bercermin tentu kita akan melihat diri kita sendiri serta tentu barang-barang lain yang dekat dengan kita. Fokuslah dengan diri anda sendiri, lihatlah fisik anda dan sentuhlah mental anda dengan ujaran, "Aku bahagia sekarang dan selamanya". Cermin ajaib tentu akan menjawab, "Ya kamu boleh bahagia sekarang dan selamanya". Ketika kita melakukan hal ini setiap hari tentu kita semakin dekat dengan kebahagiaan kita. Sebagian orang akan mengatakan,'Wah ini cara edan, kok seperti orang edan'. Nah jika ada yang berkata demikian, sesungguhnya orang tersebut tidak paham orang gila dengan tepat. Coba kita cek ke dokter jiwa atau psikiater, pernahkah ada orang

gila yang bercermin lalu berkata,' aku bahagia sekarang dan selamanya'. Selain menggunakan cermin ajaib kita juga dapat menggunakan bilik merenung alias WC alias toilet alias rest room sebagai tempat paling privasi di dunia ini. Kita dapat menikmati kesendirian tanpa kehadiran siapapun bahkan oleh istri atau suami kita tercinta. Di tempat inilah dapat menguatkan kita dalam merefleksikan diri dengan berujar sederhana seperti ketika berhadapan dengan cermin ajaib namun diperpanjang sedikit sesuai lamanya kita di bilik ini, 'Saya bahagia, saya sungguh bahagia, saya benar-benar bahagia sekarang dan selamanya'. Afirmasi ini menjadi penting untuk menidurkan sel-sel negatif dan membangkitkan sel-sel kesadaran untuk bertindak positif dalam diri kita dan tentunya sel-sel realitas pun segera memberikan dampak yang lebih baik berupa tindakan-tindakan yang mengarah kepada afirmasi yang kita lakukan. Mudah bukan, tidak sulit, mereka yang tidak sekolah pun dapat melakukannya apalagi kita

yang sudah makan banyak bangku sekolah. Ketika kita melakukan afirmasi atau mengucapkan kata-kata, 'Aku bahagia sekarang dan selamanya' secara rutin maka kita telah belajar memberi sugesti positif untuk hidup kita. Sugesti ini perlu rutin agar terjadi kebiasaan dan alam pikiran bawah sadar menjadi terbiasa menerimanya alhasil mentalitas kita akan mengarah kepada kebahagiaan dengan mudah. Kita perlu ingat bahwa pilihan kata menentukan pilihan rasa. Oleh karena itu kita perlu memprogram hidup kita sendiri sebelum hidup kita diprogram oleh orang lain atau oleh lingkungan. Saat-saat anda mengucapkan kata, " Aku bahagia sekarang dan selamanya', cobalah anda rasakan kata-kata tersebut sehingga terukir sebuah senyum dibibir basah anda yang aduhai. Ketika bibir anda khususnya kedua ujung bibir terasa terangkat ± 2 mili meter dan melebar ± 50 mili meter ke kiri dan ke kanan, serta ruang mata anda menjadi menyempit ± 2 mili meter maka kata-kata tersebut telah benar anda ucapkan,

dan sebaliknya jika anda mengucapkan kata ,'Aku bahagia sekarang dan selamanya', namun bibir anda tetap tidak bergerak, ruang mata anda tetap tidak berubah maka anda salah berucap segeralah ke bioskop dan lihatlah peran aktor atau aktris yang sedang bahagia. Perubahan bentuk air muka yang melebar, bukan mengerucut ke depan adalah salah satu ciri orang yang bahagia. Keberadaan muka kita saat ini tidak lah dapat kita ubah secara instan, janganlah kecewa, apalagi gelisah, yang akan membuat anda semakin jauh dengan kebahagiaan. Seberapa jeleknya orang menurut versi umum asalkan dia ketawa atau tersenyum tentu dia akan mudah memikat orang lain. Contoh nyata adalah mas mandra, mas tukul (maaf ya mas pinjem namanya). Seberapa bagusnya wajah seseorang jika dia tidak tersenyum tetap terlihat kurang pas. Jadi ukuran senyum menjadi hal penting untuk menunjukkan anda bahagia atau tidak. Ayooo.... segeralah tersenyum sekarang, dan anda telah bahagia sekarang dan selamanya.

Yesss!!! Senyum yang indah tiada duanya, hanya milik anda sendiri bukan milik siapa-siapa. Inilah cara mudah yang dapat membuat anda bahagia.

Ketika kita telah memiliki kebahagiaan walau hanya 1 % itu tidak menjadi masalah, lihatlah 1 % sebagai sesuatu yang cukup dibandingkan tidak sama sekali. Kebahagiaan yang anda miliki saat ini cukup digunakan untuk melanjutkan membaca buku saku ini agar anda menemukan lebih banyak cara mudah agar anda bahagia. Anda siap?

MEDITASI

Meditasi dapat dan sangat membantu anda dalam memperkuat kesadaran anda dalam menerima hidup saat ini, sekarang dan di sini. Segeralah anda mendaftarkan diri untuk berlatih meditasi, misal kunjungi www.dhamma.org atau Lembaga Satipatthana Indonesia (www.yasati.com). Selamat berlatih.

FRANK'S WAY

Cara lain untuk memudahkan anda bahagia dapat anda dapatkan dari akronim FRANK. Apa saja kepanjangan dari setiap huruf FRANK.

F = Free from physical suffering (belajar hidup sehat)
R = Reset your mind (permudah cara berpikir)
A = Appreciate your little life (bangga dan bersyukur terhadap kehidupan)
N = Notice you are the master of your life (jadilah majikan atas hidup anda)
K = Keep trying, keep going, keep smiling (teruslah mencoba, teruslah berupaya, teruslah tersenyum)

Mari kita perjelas setiap kepanjangan dari kata FRANK berikut ini.

F = Free From physical suffering

Marilah terus berupaya untuk membuat tubuh ini senantiasa dalam kondisi sehat. Belajar hidup sehat dengan mulai dari makan dan minum yang sehat, olah fisik yang rutin, serta senantiasa merawat tubuh ini dengan memperhatikan kebutuhan (bukan keinginan) dari panca indera kita secara tepat. Misalnya mata kita dapat mengalami kelelahan maka perlulah sesaat memejamkannya jangan dipaksa untuk melek sampai 48 jam, telinga kita dapat menangkap suara dengan tingkat frekuensi tertentu maka kurangilah mendengar untuk suara-suara yang terlalu keras dan terlalu lembut, hidung dapat mencium bau sehingga berilah udara yang segar tidak menyengat agar fungsinya sehat, kulit dapat dirawat dengan memberikan sabun yang tepat agar kulit bersih dan terus terawat, mulut dan lidah adalah pintu masuk segala makanan dan minuman karena itu perlu diberi suplai makanan dan minuman yang sehat, bersihkan bagian mulut dengan bersih sehingga anda dapat

melipatgandakan fungsi sang mulut dan lidah. Memahami hidup sehat itu tidak sulit, tentu anda dapat mengerti dan mudah untuk membuat tubuh anda sehat. Jangan sampai anda menyesal setelah anda sakit baru anda memahami pentingnya hidup sehat.

R= Reset your mind

Ini berarti anda perlu mereset pikiran anda agar anda berpikir lebih sederhana tidak kompleks dan ribet alias ruwet. Berpikir sederhana sungguh sederhana, sekarang anda dapat mempraktekkannya. Coba anda pikirkan apa yang membuat anda bahagia? Tentu anda akan menjawab dengan waktu cukup panjang atau agak lama, ini bukti kalau pikiran anda perlu direset agar berpikir sederhana. Namun jika anda berpikir sederhana maka anda akan menjawab pertanyaan sederhana dengan ide yang sederhana. Misal cukup anda jawab atas pertanyaan di atas tadi adalah,'Saya bahagia karena saya hidup atau saya bahagia karena saya

ingin bahagia atau saya bahagia karena saya sudah bahagia'.

Bahasa pikiran sangat perlu anda pelajari agar anda mudah untuk mengatasinya ketika pikiran anda sendiri menjebak anda dalam kesulitan. Salah satu buah pikir yang membuat anda sulit dalam hidup anda adalah prasangka, pandangan, kebiasaan berpikir. Prasangka adalah penilaian awal yang kita berikan kepada sesuatu objek pikiran namun belum tentu sesuai dengan kenyataan, misalnya anda melihat orang berkulit hitam, berkumis lebat umumnya anda akan berpersepsi bahwa orang tersebut adalah orang kurang baik. Pandangan adalah pikiran yang yakin akan sesuatu yang belum tentu tepat namun tidak dapat digoyangkan lagi karena sudah terpatri dalam di dalam pikiran, misalnya orang yang berpandangan bahwa kematian adalah akhir dari kehidupan. Kebiasaan berpikir adalah pikiran yang dilakukan berulang-ulang sehingga lama kelamaan menjadi sebuah bagian pikiran, misalnya setiap kali anda makan

pedas anda senantiasa berpikir bahwa anda akan sakit perut, dan setelah sekian kali ana memakan makanan pedas anda akan mengalami sakit perut oleh karena kebiasaan pikiran berpikir demikian. Olah pikiran anda dengan sering melakukan proses konsentrasi menuju penenangan, lalu lanjutkan dengan mempertajam pikiran anda dengan perenungan mendalam. Anda dapat melakukan semua ini dengan murah meriah dengan mengikuti latihan berjenjang seperti yang telah tuliskan alamat web di alinea sebelum-sebelumnya.

A = Appreciate your little life (bangga dan bersyukur terhadap kehidupan)

Kehidupan anda itu adalah sekarang bukan kemarin dan juga bukan yang lalu. Untuk itu hargailah, bersyukurlah atas kehidupan anda sekarang. Kebiasaan anda untuk tidak mensyukuri kehidupan anda sekarang umumnya karena anda menderita gejala sakit jiwa. "Ooo... sakit jiwa??" Iya

gejala sakit jiwa, benar ini gejala sakit jiwa ketika anda masih berpikir di masa lalu atau masa depan. Anda dapat buktikan tulisan saya ini dengan menghampiri atau mengamati orang-orang yang sakit jiwa yang sering kali mondar-mandir di ruas jalan. Coba lihatlah mereka, umumnya mereka menjadi demikian dikarenakan mereka terluka di masa lalu mereka dan mereka tidak menerimanya dan akhirnya mereka lupa masa kini mereka serta selamanya mereka hidup dalam masa lalu mereka di kehidupan sekarang mereka. Ada juga bagian dari mereka yang berambisi atas masa depan mereka, kemudian mereka terus berpikir tentang masa depan mereka dan akhirnya mereka hidup di masa depan sehingga mereka pun mengalami sakit jiwa. Apakah anda ingin seperti ini? Iya tentu tidak, untuk itu segeralah berterimakasih, bersyukur, terimalah yang anda dapatkan hari ini. Masa lalu biarkanlah beralu, namun ketika pikiran kembali ke masa lalu, anda cukup kenali dan katakan kepada sang pikiran,'Hallo masa lalu, aku sudah mengenali

mu, biarlah anda berlalu hai kenangan masa lalu’. Begitu juga ketika anda khawatir akan hari esok anda cukup tuliskan, rencanakan kesuksesan anda dan biarkan ide tentang hari esok tersanding di dalam lembaran yang telah anda tuliskan, dan ketika pikiran khawatirkan akan hari esok datang maka cukup anda katakan,’Hallo pikiran hari esok, aku mengenali mu, aku peduli dengan kamu untuk itu aku telah menuliskan ide-ide mu untuk hari esok’.

Selanjutnya terkadang juga anda menjadi gelisah karena perbandingan yang kurang tepat dalam pencapaian anda saat ini. Ketika anda mencapai prestasi anda menjadi sombong karena anda membandingkan diri anda dengan orang lain yang kurang dari anda, bergitu juga ketika anda gagal anda menjadi lebih minder lagi karena anda membandingkan dengan orang lain yang tidak pernah gagal. Untuk itu gunakan prinsip jari manis yang selalu manis di antara jari kelingking dan jari

telunjuk. Ketika anda dalam keadaan pencapaian prestasi anda cukup tenang dan tidak sombong, anda cukup merenungkan bahwa prestasi yang anda capai saat ini bukan yang tertinggi di dunia masih ada yang lebih tinggi, seperti jari manis melihat jari tengah. Begitu juga ketika anda dalam keadaan terpuruk janganlah anda berlama-lama sedih lihatlah sang jari kelingking yang lebih pendek dari jari manis, masih ada kawan-kawan-kawan anda yang masih menderita jauh lebih sulit dari anda, dan mereka masih dapat tegak dan melanjutkan hidup mereka.

N = Notice you are the master of your life (jadilah majikan atas hidup anda)

Bayangkan ketika anda menaiki sebuah perahu dan andalah yang di dalam perahu tersebut, hanya anda yang berada di perahu tersebut. Kemanakah sang perahu akan bergerak? Siapa

yang menentukan geraknya sang perahu? Tentu anda sendiri yang menentukannya, bukan orang lain. Perahu tersebut dapat berlayar jauh menuju laut yang dangkal dengan aneka terumbu karang yang indah atau menuju samudera besar dengan badainya yang dasyat itu adalah pilihan anda sendiri. Kurangi untuk menyalahkan orang lain ketika anda sedang dalam kesulitan, stop untuk menuding dan melupakan peran utama diri anda sendiri dalam kesulitan tersebut. Dan juga jangan pernah lupa diri ketika anda sedang dalam keadaan berhasil bahwa anda pun ikut andil dalam keberhasilan tersebut. Kebanggaan atas diri itu perlu bukan untuk kesombongan tetapi untuk menghormati dan menghargai diri anda sehingga anda penuh percaya diri, keyakinan diri sebagai orang yang BISA, dengan penghargaan diri ini anda dapat mengembangkan ketangguhan di dalam diri anda sehingga ketika kegagalan datang anda siap bertanggung jawab.

Sebagai nakoda kehidupan anda, anda perlu belajar tentang hidup, anda perlu tahu tentang peta arah hidup yang ingin anda tuju, serta anda juga perlu memahami alat-alat sebagai pembantu anda untuk menjalani sang perahu hidup anda sendiri. Hidup adalah perubahan, peta hidup adalah tujuan anda, alat hidup anda adalah pengetahuan kehidupan dan ketrampilan hidup. Pikirkan dan renungkanlah!

K = Keep trying, keep going, keep smiling (teruslah mencoba, teruslah berupaya, teruslah tersenyum)

Inilah salah satu alat anda agar anda menjadi lebih tahu dan lebih teramping yaitu dengan terus berupaya untuk mencoba atau keep trying, terus berusaha hingga anda mencapai prestasi yang layak dicapai oleh manusia atau keep going. Tidak semua upaya akan membuahkan hasil segera, semua perlu proses. Dan proses tersebut bukan

hanya sebuah logika terkadang juga metafisika sehingga anda mungkin gagal namun teruslah untuk tersenyum bahagia atau keep smiling. Ini menjadi alat yang mutahir dan handal yang dapat anda bawa selama anda mengarungi samudera kehidupan anda.

Anda boleh merasa tidak puas akan pembelajaran anda mengenani hidup ini, teruslah menggali, namun anda boleh segera puas dengan pencapaian materi yang anda capai saat ini agar anda mudah menjadi bahagia.

RISALAH

Anda saat ini telah menuntaskan isi buku It's Easy to Be Happy, dan tentu anda telah mempraktikan beberapa saat untuk menjadi bahagia dengan cara mudah. Semoga anda telah menikmati kemudahan menjadi bahagia tanpa biaya yang mahal, tanpa waktu yang lama, serta tanpa banyak ketergantungan dengan apapun di luar diri anda.

Penulis menyadari bahwa isi buku ini jauh dari kesempurnaan, namun demikian penulis berbahagia dapat berbagi cerita kepada para sahabat yang berbahagia.

Harapan penulis adalah semoga kita semua berbahagia, selalu berbahagia, berbahagia selalu, salam AHHA ☺ Always Happy Happy Always ☺.

Siapakah penulis?

Frengky adalah seorang putra Palembang yang telah lahir 2 Maret 1980 dengan beberapa pengalaman dan pendidikan. Sejak usia 10 tahun beliau telah merantau ke tanah Bekasi hingga SMA. Selanjutnya beliau menyelesaikan sarjana matematikanya dan pasca sarjana beliau di program psikologi sains di Universitas Gadjah Mada. Beberapa pendidikan informal yang beliau tekuni di antaranya Vipassana Meditation Mr. Goenka, Hypnotherapy Mr. Ariesandi, Face Reading Mr Erwin YAP, dan Graphology. Saat ini beliau adalah entrepreneur yang bergerak dalam bidang pendidikan, pelatihan, dan terapi psikologis serta beliau juga mengembangkan usaha lainnya seperti butik, design & photography.

Beberapa instansi yang telah bekerjasama dengan Bapak Frengky dalam pelatihan dan seminar Apotik K-24, Rumah Sakit Dr. Oen Solo, PT. Solo Murni buku tulis Kiky, International Red

Cros Banda Aceh, Sekolah Pelita Harapan Lippo Cikarang, Diknas Provinsi Sumatera Selatan dalam PAUD, Prudential Agency Palembang & Surabaya, Yayasan Pendidikan Pusri, Guru-Guru TK Katholik se-Palembang, Guru-guru TK Az-Zahrah, Orang tua beberapa sekolah seperti TK Widya Musi Palembang, TK Xaverius 1 Palembang, Rissing Star International Palembang, TK Negeri 1 Pembina Palembang, Guru-guru TK 15 kabupaten SumSel, dll. Beliau juga aktif dalam kegiatan keagamaan di antaranya melakukan sharing Dhamma ke beberapa vihara seperti: Dharmakirti Palembang, Dhammavijja Palembang, Vidyaloka Jogjakarta, Karangdjati Jogjakarta, Dhamma Sundara Solo, Tanah Putih Semarang, dan beberapa vihara di Temanggung, Parakan Jawa Tengah, Dhammadipa Surabaya, Berkah Utama Surabaya, Buddha kirti Surabaya, Samaggi Phala Kota Malang, Jaya Manggala Jambi, serta Mulawarman Samarinda.
Anda dapat menghubungi penulis untuk saran, pertanyaan ke

Email : frengky_educator@yahoo.co.id
Surat : Frengky, MA
Perumahan Taman Sejahterah Blok S no.1
Jl. Soak Permai Kel. Sukajaya Sukarami
Palembang 30151
SMS : 0821 80 6969 39
BBM : 2AEF1C98

LEMBAR SPONSORSHIP

Dana Dhamma adalah dana yang tertinggi

Sang Buddha

Jika Anda berniat untuk menyebarkan Dhamma, yang merupakan dana yang tertinggi, dengan cara menyokong biaya percetakan dan pengiriman buku-buku dana (*free distribution*), guntinglah halaman ini dan isi dengan keterangan jelas halaman berikut, kirimkan kembali kepada kami. Dana Anda bisa dikirimkan ke :

Rek BCA 4451199867
Cab. Katamso
a.n. DIAN PURWANTONO

atau

Vidyasena Production
Vihara Vidyaloka
Jl. Kenari Gg. Tanjung I No.231
Yogyakarta - 55165
(0274) 542919

Keterangan lebih lanjut, hubungi :

Insight Vidyasena Production
08995066277
Email : insightvs@gmail.com

Mohon memberi konfirmasi melalui SMS ke no. diatas bila telah mengirimkan dana. Dengan memberitahukan nama, alamat, kota, jumlah dana.

Insight Vidyāsenā Production

Buku – Buku yang Telah Diterbitkan INSIGHT VIDYĀSENĀ PRODUCTION:

1. Kitab Suci Udana
   Khotbah – Khotbah Inspirasi Buddha
2. Kitab Suci Dhammapada Atthakatha
   Kisah – Kisah Dhammapada
3. Buku Dhamma Vibhaga
   Penggolongan Dhamma
4. Panduan Kursus DasarAjaran Buddha
   Dasar – dasar Ajaran Buddha
5. Jataka
   Kisah – kisah kehidupan lampau Sang Buddha

Buku – Buku Free Distribution :

1. **Teori Kamma Dalam Buddhisme** Oleh Y.M. Mahasi Sayadaw
2. **Penjara Kehidupan** Oleh Bhikkhu Buddhadasa
3. **Salahkah Berambisi?** Oleh Ven. K Sri Dhammananda
4. **Empat Kebenaran Mulia** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
5. **Riwayat Hidup Anathapindika** Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
6. **Damai Tak Tergoyahkan** Oleh Ven. Ajahn Chah
7. **Anuruddha Yang Unggul Dalam Mata Dewa** Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
8. **Syukur Kepada Orang Tua** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
9. **Segenggam Pasir** Oleh Phra Ajaan Suwat Suvaco
10. **Makna Paritta** Oleh Ven. Sri S.V. Pandit P. dan Pemaratana Nayako Thero

11. **Meditation** Oleh Ven. Ajahn Chah
12. **Brahmavihara – Empat Keadaan Batin Luhur** Oleh Nyanaponika Thera
13. **Kumpulan Artikel Bhikkhu Bodhi** (Menghadapi Millenium Baru, Dua Jalan Pengetahuan, Tanggapan Buddhis Terhadap Dilema Eksistensi Manusia Saat ini)
14. **Riwayat Hidup Sariputta I** (Bagian 1) Oleh Nyanaponika Thera)*
15. **Riwayat Hidup Sariputta II** (Bagian 2) Oleh Nyanaponika Thera)*
16. **Maklumat Raja Asoka** Oleh Ven. S. Dhammika
17. **Tanggung Jawab Bersama** Oleh Ven. Sri Pannavaro Mahathera dan Ven. Dr. K. Sri Dhammananda
18. **Seksualitas dalam Buddhisme** Oleh M. O'C Walshe dan Willy Yandi Wijaya
19. **Kumpulan Ceramah Dhammaclass Masa Vassa** Vihara Vidyaloka (Dewa dan Manusia, Micchaditthi, Puasa Dalam Agama Buddha) Oleh Y.M. Sri Pannavaro Mahathera, Y.M. Jotidhammo Mahathera dan Y.M. Saccadhamma
20. **Tradisi Utama Buddhisme** Oleh John Bullitt, Y.M. Master Chan Sheng-Yen, dan Y.M. Dalai Lama XIV
21. **Pandangan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
22. **Ikhtisar Ajaran Buddha** Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
23. **Riwayat Hidup Maha Moggallana** Oleh Hellmuth Hecker
24. **Rumah Tangga Bahagia** Oleh Ven. K. Sri Dhammananda
25. **Pikiran Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
26. **Aturan Moralitas Buddhis** Oleh Ronald Satya Surya
27. **Dhammadana Para Dhammaduta**

28. **Melihat Dhamma** Kumpulan ceramah Sri Pannyavaro Mahathera
29. **Ucapan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
30. **Kalama Sutta** Oleh Soma Thera, Bhikkhu Bodhi, Larry Rosenberg, Willy Yandi Wijaya
31. **Riwayat Hidup Maha Kaccana** Oleh Bhikkhu Bodhi
32. **Ajaran Buddha dan Kematian** Oleh M. O'C. Walshe, Willy Liu
33. **Dhammadana Para Dhammaduta 2**
34. **Dhammaclass Masa Vassa 2**
35. **Perbuatan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
36. **Hidup Bukan Hanya Penderitaan** oleh Bhikkhu Thanissaro
37. **Asal-usul Pohon Salak** & Cerita-cerita bermakna lainnya
38. **108 Perumpamaan** Oleh Ajahn Chah
39. **Penghidupan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
40. **Puja Asadha** Oleh Dhamma Ananda Arif Kurniawan Hadi Santosa
41. **Riwayat Hidup Maha Kassapa** Oleh Hellmuth Hecker
42. **Sarapan Pagi** Oleh Frengky
43. **Dhammadana Para Dhammaduta 3**
44. **Kumpulan Vihara dan Candi Buddhis Indonesia**
45. **Metta dan Mangala** Oleh Acharya Buddharakkhita
46. **Riwayat Hidup Putri Yasodharā** Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen

Kami melayani pencetakan ulang (Reprint)
buku-buku Free
diatas untuk keperluan Pattidana /
pelimpahan jasa.
Informasi lebih lanjut dapat melalui :
Insight Vidyasena Production
08995066277
Atau
Email : insightvs@gmail.com

* NB :

- Untuk buku Riwayat Hidup Sariputta apabila dikehendaki, bagian 1 dan bagian 2 dapat digabung menjadi 1 buku (sesuai pemintaan).
- Anda bisa mendapatkan e-book buku-buku free diatas melalui website :
    - www.Vidyasena.or.id
    - www.Dhammacitta.org/kategori/penerbit/insightvidyasena
    - www.samaggi-phala.or.id/download.php